

Stručni rad

# **TEHNIKE OPUŠTANJA KAO IZVANNASTAVNA AKTIVNOST**

Damjana Strgar  
Osnovna škola Šmarje – Sap

## Sažetak

Djeca su danas posebno izložena raznim oblicima stresa. Zahtjevi škole, a često i roditelja, sve su veći, pa sve manje vremena imaju za opuštanje i odmor. Mnoga djeca žive u lošim ekonomskim uvjetima (nezaposlenost jednog ili oba roditelja) ili svjedoče konfliktima u obitelji. Autorica s dugogodišnjim iskustvom predstavlja tehnike opuštanja kojima kod djece možemo uspješno smanjiti stres. Koristila je tehnike opuštanja za svijest i usmjeravanje pažnje, jogu, meditaciju, masažu, a također je naglasila važnost ugodnih razgovora i zagrljaja. Dosljednim radom djeca su se uspješno opustila, poboljšala se njihova sposobnost koncentracije, kao i kreativnost, mašta te samopouzdanje, postala su samoinicijativnija i ustrajnija. Uz vježbe su učili o toleranciji te slušanju i prihvatanju mišljenja vršnjaka, što je poboljšalo njihovu međusobnu komunikaciju i atmosferu u učionici.

**Ključne riječi:** stres, disanje, joga, meditacija, masaža

### ZA SVU DJECU

koji ne mogu ni minutu  
sjediti mirno,  
koja grizu nokte,  
koji se ne mogu koncentrirati na zadatke,  
koja misle da je televizija  
najzanimljivija stvar na svijetu,  
koja navečer ne mogu zaspati,  
kojoj ništa nije dovoljno zanimljivo,  
koju muči dosada,  
koja su uvijek pospana,  
koja misle da nemaju mašte,  
koja žive u velikim gradovima,  
u malim stanovima,  
KOJA NE POZNAJU TIŠINU...

[3.]

## 1. Uvod

Zdravlje je tjelesno, duševno i socijalno blagostanje. Jedan od važnih preduvjeta za dobro zdravlje zdrav je način života koji podrazumijeva zdravu, ekološki uzgojenu hranu, uzimanje dovoljno tekućine, redovito vježbanje i dovoljno odmora. Današnji tempo života djecu sve više izlaže raznim oblicima stresa, preopterećenosti u školi, a ponekad i previsokim očekivanjima roditelja. Mnoga djeca žive u lošim ekonomskim uvjetima (nezaposlenost) ili svjedoče konfliktima u obitelji. Sve to utječe na djetetovo raspoloženje i ponašanje, jer djeca su tužna, žive u strahu, ljutnji i stresu, što slabi cjelokupni imunološki sustav i djelovanje organa, a može dovesti i do raznih bolesti. Takva djeca imaju smanjenu sposobnost koncentracije te posljedično i lošiji školski uspjeh, što predstavlja dodatan stres.

### Kako pomoći ovakvoj djeci?

Stres i negativne emocije možemo ublažiti dobrom komunikacijom, s dovoljno kretanja i odmora, kao i tehnikama opuštanja, vježbama svijesti i usmjeravanja pažnje (*Mindfulness*), jogom te meditacijom, a korisni su također ugodni razgovori i zagrljaji.

## 2. Sadržaj

Moj dugogodišnji rad s djecom u vrtiću i školi obiluje iskustvima u provođenju tehnika opuštanja tijekom izvannastavnih aktivnosti u koje se djeca mogu uključiti. U okviru izvannastavnih aktivnosti učenici se upoznaju s raznim tehnikama opuštanja: jogom, meditacijom, tehnikom *Mindfulness*, različitim vježbama kretanja i disanja, masažom i sl. Djeca se mogu opustiti i uz ples ili slušanje opuštajuće instrumentalne glazbe.

Opći su ciljevi tehnika opuštanja:

- upoznavanje svoga tijela i pravilnog disanja
- upoznavanje energije vlastitog tijela
- upoznavanje masaže i njezinog učinka na tijelo i raspoloženje
- opuštanje i smirivanje tijela i duha
- poticanje mašte
- razvijanje dobrih odnosa s drugim učenicima
- prepoznavanje vlastitog utjecaja na zdravlje i dobro raspoloženje.

### 2.1 Tehnike opuštanja

Potrebno je odabrati tehnike kojima vladamo. Njih će djeca brže prihvatiti i usvojiti. Kod zahtjevnijih tehnika potrebno im je više vremena da ih upoznaju i osjete kao nešto ugodno. Ako djeca određene tehnike opuštanja ne žele izvoditi, ne prisiljavamo ih u to.

Zbog toga je važno na raspolaganju imati širok raspon različitih tehnika opuštanja kako bismo djeci mogli ponuditi vježbe koje će im biti zanimljive i koje će im se svidjeti, jer će se samo uz takve vježbe moći opustiti.

### **Trljanje dlanova**

Djeca trljaju dlanove jednog o drugi dok ne postanu vrući. Zatim ih razmaknu na nekoliko centimetara kako bi među dlanovima osjetila energiju u obliku topline ili laganog žarenja. Dlanove zatim polako približe jednog k drugome bez dodirivanja i osjete kako se topline povećava, a zatim ih opet polako rašire te osjete da se topline smanjuje.

### **Vježbe disanja**

Bez disanja ne bismo mogli živjeti. Svijest o disanju tehnika je opuštanja koja našu pažnju usmjerava na disanje, čime postizemo smirivanje tijela. U isto vrijeme učenik promatra svoje tijelo i otkriva što se s tijelom događa kada se usredotoči na udisaj, izdisaj i zadržavanje daha. Otkrit će da se pri izdisaju smiruje i opušta. [4.]

- Učenici stanu uspravno i opušteno. Lijevi dlan polože na pluća, a desni na trbuh. Imaju zatvorena usta. Zrak udahnu kroz nos, napuhujući trbuh poput malog balona. Zadrže dah i izdahnu zrak kroz nos, usta još uvijek imaju zatvorena, trbuh se isprazni.
- Učenici stanu uspravno. Ruke su uz tijelo, usta zatvorena. Polako, duboko i neprekinuto udahnu te istovremeno ispruže ruke iznad glave, zatvore oči, zadrže dah, a zatim polako izdahnu i ruke opuste uz tijelo.
- Djeca uz lagano otvorena usta duboko udahnu kroz nos, zadrže dah te praveći se da su pčele izdahnu kroz usta tresući usnicama i brujeći: bzzzzzz..., bzzzzzz.
- Učenici zatvorenih usta udišu kroz nos brojeći do 3 (koristeći prste), zadrže dah i zatim izdahnu brojeći do 6.
- Potaknemo djecu da zamisle kako poput bika Ferdinanda mirišu cvjetice, hranu koja se priprema u kuhinji ili svjež zrak kad otvorimo prozor u učionici.
- Djeci kažemo da zazijevaju i otkriju što se tada događa.
- Djeci podijelimo balone da u njih pušu.
- Omogućimo djeci da polako pušu u upaljenu svijeću ili maslačak.
- Djecu zamolimo da prate svoje disanje u raznim situacijama: kada trče u mjestu i disanje postane ubrzano i plitko, prilikom promatranja prirode i riba u ribnjaku – kada obično počnemo sporije i dublje disati – u bijesu ili strahu, kada osjete vjetar, kada maze kućnog ljubimca i sličnim situacijama.

### **Vježbe za upoznavanje vlastitog tijela**

Učenici imenuju pojedine dijelove tijela, aktiviraju ih i pokreću. Na taj ih način osjete i osvijeste.

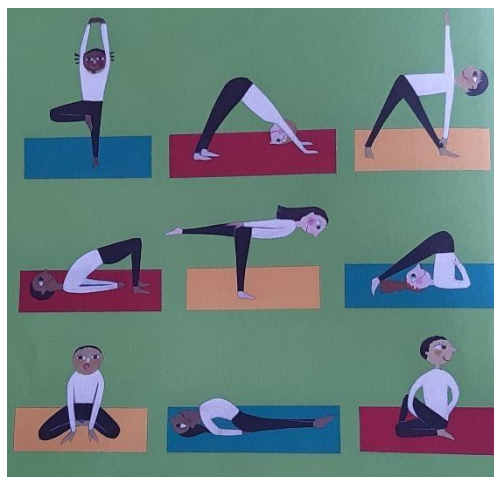
- Ovo je moja desna noga kojom mogu raditi krugove, šutirati loptu... Kakva je? Teška, laka, topla, hladna, opuštena. Učenici postaju svjesni svoje desne noge tako što naglas ili u mislima izgovore: „Osjećam svoju desnu nogu.”

- Pojedine mišiće svoga tijela učenici opuštaju u stajaćem, ležećem ili sjedećem položaju. Primjer: ruke su opuštene uz tijelo. Istovremeno napnu mišiće ruku i udahnu kroz nos; usta su zatvorena. Zadrže dah i potom izdahnu kroz usta te istovremeno opuste ruke.
- Nakon opuštanja pojedinih mišića, učenici na kraju opuste cijelo tijelo. Udahnu i napnu cijelo tijelo. Stisnu šake, napnu noge, stražnjicu, leđa, vrat i mišiće lica te stisnu zube. Izdahnu i istovremeno opuste cijelo tijelo. Pritom osvijeste svoje napeto i opušteno tijelo. [5.]

## Joga

Joga može biti zabavan način za istraživanje tijela i smirivanje. Vježbanjem joge djeca otkrivaju koliko se mogu istegnuti, kako im ide održavanje ravnoteže, mogu li ostati mirni i slično. Svaki učenik napravi onoliko koliko može. Pri izvođenju položaja djecu ohrabrujemo i pohvalimo sve što mogu učiniti. Kažemo im da budu ponosni na svoje tijelo i da ga poštuju.

Jogu učenicima možemo predstaviti kroz priču u kojoj imenujemo pojedine kretnje: drvo, pas, trokut, most, avion, plug, lav, riba, perez... Položaje predstavimo slikama joge ili kretnjama vlastitog tijela. [1.]



Slika 1: Jogijski položaji

Po završenoj vježbi joge djeci omogućimo nekoliko minuta odmora dok leže na podlogama te ih možemo pozvati na meditaciju koja će ih umiriti.

## Promatranje duge

Učenici leže uz mirnu, opuštajuću glazbu, zatvore oči i nekoliko puta polako i duboko udahnu i izdahnu. Dišu kroz nos pazeći pritom na svoje tijelo koje će se sa svakim izdahom sve više opušitati i smirivati. Potom im predložimo da zamisle prekrasnu dugu. Nakon nekog vremena iz duge moraju odabrati boju koja im se najviše sviđa. Zamisle je kao svjetlost odabrane boje koju udišu u sebe. Ova svjetlost zatim putuje njihovim tijelom sve do srca, koje ih zagri i pritom osjete toplinu. Još uvijek promatraju svjetlost koja otapa tugu u njihovim srcima dok tamo ne ostane samo svjetlost odabrane dugine

boje. Djeca se dugi, koja polako nestaje, u mislima zahvale što je raščistila tugu u srcu. Sada svoje misli opet vrata u prostor u kojem se nalaze. Pomaknu prste na nogama i rukama. Otvore oči, protegnu se poput mačke i zazijevaju. [2.]

## 2.2 Masaža

Masažu izvodimo dlanovima, prstima, šakom, laktovima, stopalima, pomagalima, pa i lopticom za tenis... Kroz međusobni kontakt i blizinu stvaramo nevidljivu, ali snažnu povezanost.

Učenik na trbuhu leži na podlozi. Drugi ga učenik nježno masira teniskom lopticom. Počinje od vrata i ramena. Lopticom izvodi kružne pokrete. Vodi je dlanom podešavajući pritisak. Izbjegava izravan pritisak na kralježnicu. Lopticom putuje prema rukama do dlanova i natrag preko leđa prema stražnjici. Zatim masira bedra i listove te intenzivno masira stopala. Od stopala još jednom prođe s lopticom prema glavi. Ako se učenik za vrijeme masaže ne osjeća dobro, masažu prekidamo.

## 3. Zaključak

Tehnike opuštanja u okviru izvannastavnih aktivnosti imaju pozitivan učinak na djecu, posebno ako se izvode dulje vrijeme. Uz njihovu pomoć djeca postaju svjesna vlastitog tijela, svoje tjelesne energije, doživljavaju zadovoljstvo u kretanju i opuštanju se, dok istovremeno poboljšavaju koncentraciju, izražavanje, kreativnost, razmišljanje i maštu. Isto tako, stječu veće samopouzdanje i bolju sliku o sebi, postaju samoinicijativnija i ustrajnija. Introvertirana djeca počinju se otvarati, opuštenije i kritičnije izražavaju svoje stavove, a ekstrovertirani i živahni učenici donekle se smiruju, vježbaju toleranciji i slušanje te prihvaćanje mišljenja vršnjaka. Među učenicima je osjetno manje agresije, poboljšava se komunikacija, stvaraju se prijateljstva i uspostavlja bolje ozračje u učionici. Iskustva su pokazala da učenici u spomenutim vježbama vole sudjelovati i pritom se zabavljati. Masaža tijela posebno im je smiješna i zabavna.

## 4. Literatura

- [1.] Baptiste, Baron. 2007. *Moj očka je presta: Joga za starše in otroke*. Damodar. Kranj.
- [2.] Rutar, Cvetka. 2017. *S čuječnostjo do harmonije odnosov*. Animayush. Dobrova.
- [3.] Srebot, Renata; Menih, Kristina. 1996. *Potovanje v tišino*. DZS (Pedagoška obzorja). Ljubljana.
- [4.] Vukmir Brenčič, Andreja. 2018. *Diham*. Družinski in terapevtski center Pogled. Zbirka *Čuječnost za otroke*. Domžale.
- [5.] Vukmir Brenčič, Andreja. 2019. *Moje telo*. Družinski in terapevtski center Pogled. Zbirka *Čuječnost za otroke*. Domžale.